



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE
OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN



Л. Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ
ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ
ЕВРАЗИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Л. Н. ГУМИЛЕВА
GUMILYOV EURASIAN
NATIONAL UNIVERSITY



Студенттер мен жас ғалымдардың
«Ғылым және білім - 2015»
атты X Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
X Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«Наука и образование - 2015»

PROCEEDINGS
of the X International Scientific Conference
for students and young scholars
«Science and education - 2015»

УДК 001:37.0
ББК72+74.04
Ғ 96

Ғ96

«Ғылым және білім – 2015» атты студенттер мен жас ғалымдардың X Халық. ғыл. конф. = X Межд. науч. конф. студентов и молодых ученых «Наука и образование - 2015» = The X International Scientific Conference for students and young scholars «Science and education - 2015». – Астана: <http://www.eni.kz/ru/nauka/nauka-i-obrazovanie-2015/>, 2015. – 7419 стр. қазақша, орысша, ағылшынша.

ISBN 978-9965-31-695-1

Жинаққа студенттердің, магистранттардың, докторанттардың және жас ғалымдардың жаратылыстану-техникалық және гуманитарлық ғылымдардың өзекті мәселелері бойынша баяндамалары енгізілген.

The proceedings are the papers of students, undergraduates, doctoral students and young researchers on topical issues of natural and technical sciences and humanities.

В сборник вошли доклады студентов, магистрантов, докторантов и молодых ученых по актуальным вопросам естественно-технических и гуманитарных наук.

УДК 001:37.0
ББК 72+74.04

ISBN 978-9965-31-695-1

©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия
ұлттық университеті, 2015

- В вузах должна существовать аргументированная пропаганда важнейшей жизненной необходимости такого качества, как сила;

Студенты должны иметь четкое представление о том, что мышцы развивают силу, только адаптируясь к нагрузкам в упражнениях с тяжестями, что сила нужна человеку на протяжении всей его жизни, так как она является гарантией здоровья и активного творческого долголетия. Сила помогает противостоять эмоционально-психическим перегрузкам. Активная деятельность сильных мышц во время выполнения физических упражнений создает в организме физический стресс, который «выбивает» стресс эмоциональный, освобождая центральную нервную систему от очагов застойного возбуждения [3].

Необходимо формировать стойкое убеждение в том, что сила помогает решать нравственные проблемы. Сильный человек – хороший работник и защитник Родины. В случае необходимости сильный человек может успешно справиться со злом, оказать помощь слабому. Сильные высоконравственные люди – золотой фонд человечества. Стать сильным – высокая и благородная цель. Путь к ней лежит через упорную физическую тренировку.

Список использованных источников

1. «Теория и методика физического воспитания» Васильков А.А., М – 2008.
2. «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов» ВУЗов Раевский Р.Т., М – 1985.
3. «Физическое воспитание» Толовин А.А., М. – 1988.
4. «Физическая культура студента»: учебник // Под ред. В.И. Ильинича, М – 2004.

УДК 796.034

NON-TRADITIONAL METHODS OF RESTORING VISION OF STUDENT YOUTH

Ибраева Айгерим Сериккызы

aigerim-ibraeva@mail.ru

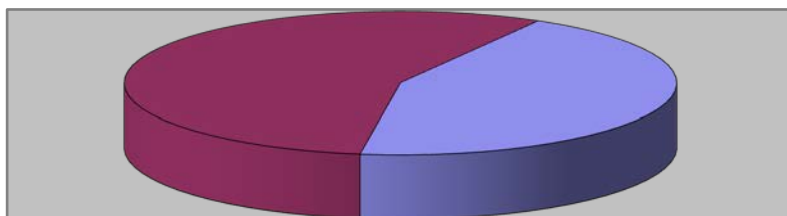
Студентка 2-курса факультета международных отношений

ЕНУ им.Л.Н. Гумилева, Астана, Казахстан

Научный руководитель – Сидорова Р.В.

Every year we can see an increasing number of children with visual impairments. This worrying trend is different in all developed countries, it is connected with increased school myopia. To date, 1.6 billion people worldwide suffer from myopia, and scientific predictions that by 2020, this number increases to 2.5 billion.

We conducted a survey of 1st year students of the faculty of international relations ENU named after L. N. Gumilev revealed that 56% of students have vision problems such as myopia high myopia weak, astigmatism, strabismus, and only 44% say that there is no problem with vision.



■ don't have illnesses, 44%

■ have illnesses, 56%

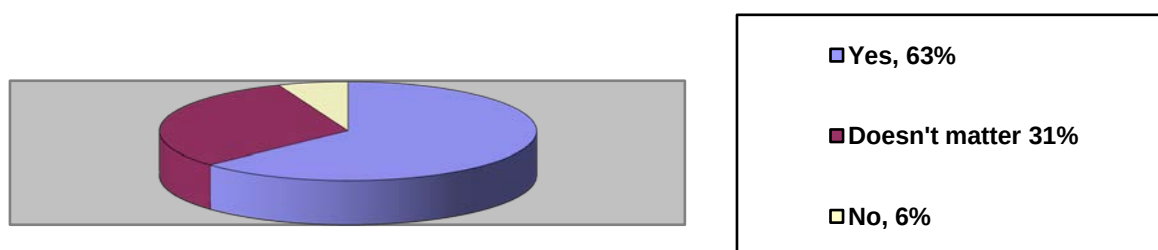
Results of questionnaire of students №1

In educational process the task of prevention of visual impairment is not solved, despite its

high social value. Some academic disciplines consider the problem of human health, but they set themselves only educational goals. Physical education as part of the educational process of the University is designed to solve a health problem. However, it remains insufficiently implemented as fixed forms of practice are able to meet the motor mode students only 20 - 25%. During the period of study at the University the student is forced to carry large psycho-emotional stress. Currently almost 60% of students suffer from various chronic diseases.

Causes of eye diseases according to experts are: disorders of the musculoskeletal system, fatigue, pollution of the body, abnormal stress, alcohol, tobacco and other drugs. It is shown that specially selected exercise will help you not only to the overall strengthening of the body, but also increase the specific capacity of the eye muscles. However, in the theory and methodology of physical culture lacks a systematic approach and methodology restore vision by targeting ocular-motor muscles [1].

From a survey of 98 2nd year students of the faculty of international relations ENU named after L. N. Gumilev us revealed that 63% of students would like to engage in the prevention and recovery of sight at the lessons of physical culture.



Results of students questionnaire №2

The purpose of the study is to identify, define and justify the pedagogical possibilities of a specific technique for restoring vision. The novelty of our paper is that we propose a solution to this problem through prevention and recovery at the lessons of physical culture by the method of V. G. Zhdanov, Shichko-Bates. This complex methodology revitalizes the body as a whole: restoring sight, hardens and strengthens the immune system, normalizes gastrointestinal tract, cleanses and helps to give up bad habits like alcohol and Smoking. As visual impairment, according to the author, the whole body suffers as a whole and not only the eyes and ocular-motor muscles. Deterioration of vision due to the tension of all of the ocular-motor muscles that improve vascularity, eliminate congestion. The main exercise of this methodology are: "palming", a set of exercises under the palming, eye massage, correctional complexes, the complex is "essential", "Solarization" exercises, "Central fixation", a set of exercises to strengthen the ocular-motor muscles, the exercise table of Sivtsev, exercises with cards of W. Bates, and several other exercises. This method is based on techniques Bates and Shichko, as well as his own experience in this area. All exercises of this technique relaxes ocular-motor muscles, one of the most effective exercises of this method is palming for relaxation of the retina. After each exercise, you need the blinking of the eyes, which also helps relieve stress. Statistics show the high efficiency of this method. Many people have got a significant effect after 6 lessons by this technique and reduce your diopter from 1 to 4 diopters, and some even have my vision back, which is confirmed by reviews of 87 out of 100 people who claim different [2].

Even a slight experience of training on the methodology V. G. Zhdanov in practice of ENU named after L. N. Gumilev with first year students of special medical groups for 1 - semester, generated considerable interest and a desire to engage in this practice. In the preparatory and main parts of the physical education students were offered basic exercises of this methodology, supported cards W. Bates, tracked the correct execution of the exercises were given theoretical material on short-term cold stress and its effects on the body, a separate feed. Students were offered the

exercises, tasks for self-study at home to restore vision, such as palming, special massage, a complex essential eye", journal of vision correction, exercise Solarization with candles.

Contraindications to perform exercises according to this method is the following:

- you cannot perform exercises after surgery on the eyes, less than 6 months;
- for patients with retinal detachment.

Based on the experience of people who passed the practical course of studies with a positive effect on this methodology and practical experience in classes with students who have already received the positive effect of this technique, given the alarming statistics of visual impairment students, we believe it appropriate to implement this method on physical culture classes with students with both basic and special medical groups.

Literature

- 1.Abramov M.S. "Современные подходы к оценке уровня физического развития - важного показателя общественного здоровья.// Гигиена и санитария, №6 1983, - С 69 – 71.
2. BatesU.G. " Улучшение зрения без очков по методу Бейтса Перевод с англ. М.: Воздушный транспорт, 1990, 263 с.
3. BatesU. Как приобрести хорошее зрение без очков. Перевод с англ. Сборник: Вильнюс: Полина, 1995, 272 с.
4. BobylevaT.A., MarchukS.A. " Средства психофизической культуры и нетрадиционных методов оздоровления в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы. Тез. Докл. /УГТУ-УПИ, 2000, - С 50-53.
- 5.<http://zhdanov-p.com/>

УДК 378.147:793.4 (=512.122)

ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАРЫН ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖҮЙЕСІНЕ ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ МАҢЫЗЫ

Исаева Аяулым

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ, Әлеуметтік ғылымдар факультеті
Дене шынықтыру және спорт кафедрасы студенті, Астана, Қазақстан
Ғылыми жетекшісі – Е. Молдан

Ұлттық қозғалыс ойындарын дене тәрбиесі сабағының үрдісіне еңгізе отырып, осы пәнге деген қызығушылықты арттыру арқылы студенттер мен оқушылардың жалпы ден саулығының деңгейін жақсарту үшін, қандай әдістерді қолданса, дене дайындығының негізгі физиологиялық көрсеткіштері болып саналатын: қан айналымын, тыныс алу жолдарын, зат алмасу процессін және жүйке жүйелерінің жұмысын нығайтуда маңызыдылығы артатындығы бар бағыттарды дәлелдеу басты мәселе.

Қазақтың ұлттық ойындары дененің шынығуын жан-жақты қажет етеді. Сол секілді қозғалыс спорт ойындары да, адамның еңбекке деген қажырлығын және шыдамдылығын талап етеді. Бала жасынан ойнаған ойындарының әсерінен болашақ жұмысшы ғана тәрбиеленіп қоймайды, қозғалыстың арқасында мүсінді, дені сау, қоғамның қиындығына төзімді азамат шығады, - деп атақты педагог А.С.Макаренко айтқандай, дене қозғалыстарын жүйелі қалыптастыру Отанымыздың болашақ азаматтарын жан-жақты үйлесімді тәрбиелеуге әсерін тигізеді.

Зерттеуді талдау. Ұлттық ойындарымен шұғылданған ұлдар мен қыздардың қандай іске болсын қабілеттерінің артатындығын, жылдамдық, шыдамдылық сияқты дене дайындығының қасиеттері сапалы өсетіні байқалады. Бұл қасиеттердің дамуы ақыл-ойының өсуі мен денесінің дамуына жәрдемдеседі. Ұлт спортының да, спорттың басқа түрлері сияқты, барлық спорттық ойындармен ұқсастығы бар. Мысалы: доп ойнау, қуыспақ, жасырынбақ, атысу ойындарын барлық ұлттың балалары ойнайды. Осы қозғалыс ойыны